

令和4年 4月 11日(月)



今日の南中給食



メニュー

- ・春のベジタブルカレー
- ・いか入りフレンチサラダ
- ・清美オレンジきよみ
- ・牛乳



今日の栄養メモ

今日の「春のベジタブルカレー」は、今が旬しゅんのアスパラガスや小松菜をふんだんに使用しています。アスパラガスは、体の疲れをとったり、スタミナ増強そうきょう こうかに効果のあるアスパラギン酸さん、貧血ひんけつを予防してくれる葉酸ようさんが豊富ほうふに含まれています。苦手な人も一口でいいので食べてみてくださいね。

いか入りフレンチサラダは、玉ねぎをすりおろした酢が効いたきドレッシングをかけています。ドレッシングも手作りなので、野菜に絡めながら食べてくださいね。から